

## Psikoedukasi Mindful Parenting Dalam Meningkatkan Parenting Skill Ibu Balita Di Era Digital

Ardianti Agustin<sup>1</sup>, Ressy Mardiyanti<sup>2</sup>, Rini Aristiani Safitri<sup>3</sup>, Muhammad Nur Faizin<sup>4</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

<sup>1</sup>[ardiantiaustin@uwp.ac.id](mailto:ardiantiaustin@uwp.ac.id), <sup>2</sup>[Ressymardiyanti@uwp.ac.id](mailto:Ressymardiyanti@uwp.ac.id)

### Abstract

The purpose of this service was to train parenting skills for mothers of toddlers in improving parenting skills in the digital era. The method in implementing this activity includes coaching parents in the class for mothers under five by providing training in the form of mindful parenting psychoeducation, discussions, simulations, and assignment, monitoring and evaluation. Participants were members of the class for mothers of toddlers, based on the information obtained there was a need for participants who have children aged 1-4 years on how to deal with children with problems such as tantrums, communication, interaction. The training was carried out using lecture models, discussions, and exercises related to mindful parenting materials. Provides modules so that the participants can practice independently. A total of 16 participants attended with their children. The results of the analysis revealed that there were differences in terms of knowledge and skills before and after training. In addition, based on interviews, mothers were easier in the parenting process and practice to be more mindful in the parenting process with the family even though it wasn't consistent. There is an increase in knowledge about mindful parenting and the ability to do mindful parenting techniques. Overall, participants felt satisfied and benefited from the psychoeducation provided.

**Keywords:** *Mindful parenting, mothers of toddlers*

---

### 1. Pendahuluan

Era digital menawarkan berbagai kemudahan dan kesempatan dalam berbagai aspek kehidupan. Teknologi digital membawa perubahan penting bagi perkembangan anak sehingga memberi dampak positif dan negatif. Oleh sebab itu sebagai orang tua harus dapat melindungi anak dari dampak buruk di era digital ini, namun tetap dapat mengikuti tuntutan serta perkembangan zaman pada era ini. Pengasuhan yang kurang tepat dapat mengakibatkan berbagai masalah pada anak baik pada perilaku, tumbuh kembangnya, bahkan emosi serta kemampuan kognitifnya. Perkembangan anak di usia emasnya yaitu pada lima tahun pertama merupakan usia dimana semua perkembangan akan dapat mendukung proses perkembangan selanjutnya. Orang tua harus mengoptimalkan periode emas ini agar anak dapat tumbuh secara optimal baik dari segi kognitif, afektif maupun perilakunya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki sensitivitas dan responsivitas yang baik ketika anak berusia enam dan sembilan bulan memprediksi level resiliensi ego yang lebih tinggi saat anak berusia tujuh tahun, yaitu kemampuan beradaptasi terhadap perubahan atau suasana yang penuh tekanan, merubah perilaku yang dibutuhkan, dan memecahkan masalah dengan fleksibel. Sementara, pengasuhan yang kaku dan buruk berkaitan dengan rendahnya resiliensi ego selama masa anak-anak (Taylor, Eisenberg, Spinrad & Widaman, dalam Taylor dkk., 2014). Menurut penelitian, stres pengasuhan ditemukan memiliki pengaruh besar terhadap keterampilan pengasuhan, seperti: saat stres, orang tua menjadi lebih banyak memberikan penolakan, lebih mengontrol, reaktif, serta menjadi kurang hangat terhadap anak-anak mereka (Belsky, 1984; Webster-Stratton dalam (Afaf et al., 2019) Tantangan pengasuhan yang dihadapi oleh orangtua terutama dialami oleh ibu akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia anak, sehingga diperlukan pengetahuan serta keahlian orang tua dalam proses pengasuhan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangan anak.

Pengasuhan adalah salah satu tugas yang menantang karena menentukan kualitas generasi selanjutnya (Kabat-Zinn, n.d.). Akan tetapi, tidak semua orang tua mampu menjalankan peran tersebut dengan baik. Hal ini tercermin dari beberapa fenomena yang menunjukkan kelalaian orangtua dalam pengasuhan anak yang berakibat fatal. Pengasuhan yang kurang sesuai dapat berdampak pada perkembangan perilaku anak seperti masalah kenakalan remaja (Zaslow, dkk, 2006; Chapple, Tyler &

Bersani, dalam (Prihandini et al., 2019)). Proses pengasuhan sangat penting bagi perkembangan anak, dimana banyak factor yang mempengaruhi dalam pengasuhan yang tepat. Seperti di ditunjukkan dalam penelitian bahwa ibu yang memiliki karakter dalam proses pengasuhan yang berkesadaran akan semakin autorithative, dimana ibu akan mendorong anak untuk bisa lebih mandiri namun tetap memberi Batasan serta kebebasan untuk berdialog secara verbal (Widya&Zulfa, 2018). Adapun penjelasan menurut McCaffrey, Reitman, dan Black (2017) *mindfulness* yaitu memberikan perhatian secara tertentu, dengan tujuan tertentu, berfokus pada waktu yang sedang berlangsung, dan tanpa penghakiman. Konsep ini diterapkan pada pengasuhan dengan istilah *mindful parenting* yang menurut Kabat-Zinn adalah memberikan perhatian kepada anak dan cara pengasuhan secara tertentu, dengan kesungguhan, pada saat berlangsung, dan tanpa penghakiman. Menurut Duncan, Coatsworth, dan Greenberg, (2009), *mindful parenting* terdiri atas lima dimensi yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, menerima keadaan diri dan anak tanpa penghakiman, menyadari keadaan emosi diri dan anak, regulasi diri dan berwelas kasih dalam interaksi pengasuhan. *Mindful parenting* dapat ditingkatkan melalui latihan dan intervensi.

Hasil penelitian tentang menunjukkan bahwa *mindful parenting* cukup bisa mengatasi stress pengasuhan, dimana dengan lebih *mindful* akan dapat menurunkan stress ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afaf et al., 2019) dalam jurnalnya yang berjudul *Be mindful Less Stress*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa program *mindful parenting* dapat menurunkan kecemasan pada caregiver anak berkebutuhan khusus, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2021). Penelitian-penelitian ini cukup bisa menggambarkan bahwa pengasuhan berkesadaran akan cukup efektif dalam proses pengasuhan. Anak-anak yang di asuh dengan *mindful* akan mengalam, pertumbuhan yang optimal. Penerapan *mindful parenting* oleh orangtua pada anak (remaja dan balita) terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, penurunan agresi anak, peningkatan perilaku prososial anak, menumbuhkan dan mempertahankan kontak afektif yang paling dasar, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orang tua dan anak, bahkan secara efektif mampu membantu upaya pengasuhan para orangtua dari anak autisme dan ADHD (Beer, Ward, and Moar, 2013; Cohen and Semple, 2010; Reynolds, 2003; Van der Oord, Bögels, and Peijnenburg, 2012).

Selama ini tidak ada lembaga pendidikan formal yang mengajarkan bagaimana menjadi orang tua yang baik. Khususnya di pedesaan, kegiatan kelas *parenting* yang membahas mengenai bagaimana peran orang tua terhadap anak dan pengasuhan yang baik sangat minim diadakan bahkan tidak menjangkau semua kalangan. Pengetahuan yang kurang serta minimnya akses untuk belajar ilmu *parenting* menjadikan orang tua kurang memiliki kesadaran terhadap pentingnya pengasuhan pada anak. Dengan jenis-jenis *parenting skill* yang cukup banyak, salah satu Teknik *parenting* modern akan bisa memberikan wawasan baru untuk diajarkan kepada orang tua. *Mindful parenting* juga merupakan topik dan metode yang cukup baru di Indonesia dan belum banyak diteliti dan diterapkan.

Kegiatan psikoedukasi *mindful parenting* yang targetnya adalah memberikan pengetahuan tentang apa saja yang menjadi permasalahan orang tua, dari mana saja sumber masalah tersebut, serta bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua. Hal yang paling penting adalah mengajarkan secara langsung bagaimana membangun relasi emosional yang positif dengan anak melalui *mindfulness* dalam pengasuhan (*mindful parenting*), yaitu memberikan perhatian dalam interaksi dengan anak secara fokus, tidak reaktif, dan tidak menghakimi diri sendiri ataupun anak. Penerapan *mindful parenting* ini telah disarikan dari studi literatur timur dan literatur barat. Konsep pengasuhan ini dibangun atas dasar-dasar yang akuntabel berkaitan dengan praktik hidup berkesadaran sehari-hari, sehingga dapat diterapkan dalam mengasuh anak (Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn dalam Kiong, 2015). Konsep ini mampu dilaksanakan untuk diterapkan dalam pengasuhan di lingkungan keluarga.

Model *mindful parenting* ini dirumuskan ke dalam gambaran lima dimensi *mindful parenting* yang diambil dari konsep praktik hidup *mindfulness psychology* sebagai salah satu strategi dalam membangun pengasuhan positif dalam keluarga. Lima dimensi tersebut antara lain: (1) mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, (2) pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, (3) pengaturan emosi atau sabar, (4) pola pengaturan diri yang bijaksana atau tidak berlebihan, dan (5) welasasih (Kiong, 2015; Duncan et al., 2009). Konsep *mindful parenting* dengan lima dimensi tersebut yang direkomendasikan melalui paper ini.

Dimensi yang pertama yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan

empati menunjukkan bahwa pada dimensi ini memfokuskan pada cara komunikasi yang efektif. Komunikasi efektif dapat terjadi apabila komunikator dapat menghindari kesalahan-kesalahan yang dapat muncul pada saat berkomunikasi dengan komunikan, terutama pada proses mendidik anak. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada gaya komunikasi orangtua pada anak-anak antara lain: memerintah, mengancam, menceramahi, menginterogasi, memberi label, membandingkan, menghakimi, menyalahkan, mendiagnosis, menyindir, memberi solusi, menyuap, dan membohongi (Risman, 2016). Kesalahan tersebut dapat dihindari dimulai dengan menerapkan dimensi mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Keterampilan mendengarkan secara aktif oleh orangtua sangat diperlukan agar anak merasa benar-benar diperhatikan dan dihargai. Mendengarkan dengan menatap wajah anak dengan ekspresi yang menyenangkan atau menunjukkan ketertarikan akan cerita anak juga akan membuatnya lebih senang dan merasakan kehadiran orangtuanya secara hakiki. Karena memalingkan wajah pada saat berkomunikasi dengan oranglain atau anak merupakan hal yang tidak dianjurkan oleh Allah (Surat Luqman Ayat 18 | Tafsirq.com, n.d.).

Ketika orangtua mampu berbicara dengan empati maka hal tersebut dapat membuat orangtua tidak terburu-buru memberikan nasehat saat anak bercerita atau berbicara tentang pengalamannya. Karena menasehati, menceramahi, menginterogasi, menyalahkan, dan memberi solusi ketika anak baru menceritakan tentang pengalaman atau permasalahannya kepada orangtua dapat membuat anak menarik diri dan enggan melanjutkan pembicaraan. Sementara itu, menggali cerita anak dan pemikiran anak sangat penting untuk tetap dapat mendampingi anak dalam menyelesaikan masalah mereka dengan tepat.

Dimensi kedua yaitu pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi juga merupakan bagian dari pembentuk komunikasi efektif. Widayanti (2017) menyebutkan sekitar 90% permasalahan anak disebabkan oleh kesalahan cara komunikasi atau penyampaian nilai baik pada anak. Dengan tidak adanya perilaku menghakimi oleh orangtua pada anak, maka salah satu kesalahan dalam komunikasi dapat dihindari. Memahami dan menerima anak secara penuh akan membuat anak merasa lebih dilindungi. Hubungan orangtua dan anak juga akan menjadi semakin dekat dan lekat.

Anak akan merasa bahwa kembali pada orangtuanya saat mendapati ada masalah akan jauh lebih baik daripada mencari pelarian di luar rumah. Orangtua diharapkan tidak bersikap menghakimi, yaitu tidak memaksakan pada anak untuk sesuatu yang di luar kemampuan dan keinginan anak. Contohnya: orangtua memaksakan anaknya menjadi dokter, sementara anak memiliki passion di bidang seni. Hal yang penting untuk secara sadar orangtua memandang anak sebagai apa adanya diri anak. Menggunakan persepsi alam bawah sadar dan persepsi masa lalu orangtua akan membawa dampak yang buruk bagi anak (Kiong, 2015).

Dimensi ketiga yaitu pengaturan emosi atau sabar. Dengan keterampilan mengelola emosi, orangtua dapat lebih sabar menghadapi apapun perilaku anak. Ketika orangtua bisa menjadi lebih sabar, maka perilaku anak menjadi lebih tenang dan meniru kesabaran orangtua. Mindfull parenting menekankan pada kesadaran dalam mengasuh, termasuk sadar dalam membatasi luapan-luapan emosi terutama emosi negatif. Dimensi ketiga ini akan menjadi lebih mudah untuk diterapkan jika orangtua mampu melakukan dimensi yang pertama dan kedua dengan baik dan penuh kesadaran (eling).

Dengan memahami dimensi ketiga, orangtua dapat secara sadar mengajak anak dan secara bersama-sama mengelola emosi masing-masing selama berinteraksi. Pola asuh orangtua terbukti berpengaruh terhadap kematangan emosi anak (Hafiz & Almaududi, 2015; Fellasari & Lestari, 2016) Mindful parenting juga membangun praktik-praktik pengasuhan seperti mengajarkan anak bagaimana mengekspresikan diri, berbicara tentang perasaannya, melabel keadaan, yang pada gilirannya membangun kemampuan anak dalam pengendalian diri (Gottman, Katz, Hoven, 1996).

Dimensi keempat yaitu pola pengaturan diri yang bijaksana atau tidak berlebihan. Dimensi ini berkaitan dengan keterampilan pengaturan diri (self regulation) dalam sebuah hubungan atau interaksi. Orangtua yang mempraktikkan mindful parenting tidak akan bereaksi secara berlebihan terhadap pencapaian normatif anak (Kiong, 2015). Orangtua akan cenderung memilih untuk berhenti sejenak daripada bereaksi langsung terhadap anak. Orangtua yang memiliki sikap toleran, suportif, dan tidak membiarkan dirinya mengeluarkan emosi negatif saat anaknya sedang menunjukkan emosi negatif, maka anak tersebut akan dapat tumbuh dan memiliki kematangan yang baik dalam aspek perkembangan sosial emosinya. Pengaturan diri (self regulation) sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia

(Zimmerman, 2000). Terakhir dimensi kelima yaitu welas asih (compassion) merupakan bentuk kemanusiaan. Membangun rasa welas asih pada orangtua akan membuat mereka bersikap lebih lemah lembut dan pemaaf dalam pengasuhan. Jiwa welas asih dimaknai sebagai emosi yang dapat memfasilitasi kerja sama dan perlindungan orang lemah dan mereka yang menderita (Goetz et al., 2010). Welas asih juga memiliki pengaruh yang besar terhadap *mood* seseorang (Allred et al., 1997).

Menurut Kabat-Zinn (dalam Kabat Zinn & Kabat Zinn, 2014) terdapat tiga elemen dari *mindful parenting*, yakni pengendalian (*sovereignty*), empati (*empathy*), dan penerimaan (*acceptance*). Pengendalian (*Sovereignty*) yaitu suatu kondisi ketika orang tua mampu untuk mengendalikan diri atau sikap dalam merespon berbagai perilaku anak disesuaikan dengan tujuan pengasuhan orang tua terhadap anak. Pengendalian yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak bukan berarti melakukan pemaksaan kehendak orang tua terhadap anak namun pengendalian tersebut didasarkan pada pemahaman bahwa anak memiliki kehendak bebas, karakteristik perilaku, sifat yang perlu dihargai dan diarahkan sesuai tujuan pengasuhan yang akan dicapai.

Empati (*Empathy*) yaitu suatu keadaan ketika orang tua dapat memahami hal yang dialami dan dirasakan oleh anak sekaligus memiliki kepekaan terhadap kebutuhan anak serta mampu memahami dirinya. Empati juga berarti orang tua memiliki pandangan yang luas untuk dapat memahami kondisi dan perilaku yang ditampilkan anak. Orang tua juga dapat melihat berbagai hal dari sudut pandang anak melalui komunikasi yang dilakukan, sehingga hubungan emosional antara anak dan orang tua dapat terjalin.

Penerimaan (*Acceptance*) yaitu suatu keadaan ketika orang tua mampu menerima perasaan, kondisi yang terjadi pada dirinya sekaligus dapat menerima perasaan anak serta segala sesuatu yang ada dan terjadi pada anak. Penerimaan yang dilakukan orang tua terhadap anak bukan berarti menerima dan menyetujui semua perilaku anak. Sebaliknya, orang tua diharapkan tidak menampilkan perilaku reaktif untuk memberikan penilaian baik dan buruk, benar dan salah pada dirinya dan ketika anak menampilkan perilaku tertentu. Orang tua juga diharapkan dapat menerima dan melihat niat positif dibalik setiap perilaku yang ditampilkan oleh anak sehingga orang tua dapat membantu anak untuk dapat mengekspresikan perasaan mereka. Selain itu, dengan adanya penerimaan terhadap diri, diharapkan orang tua dapat membantu dirinya sendiri untuk menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Kegiatan Psikoedukasi bisa menjadi sarana bagi orangtua yang mengalami kesulitan dalam proses pengasuhan. Psikoedukasi adalah sebuah proses pemberian pemahaman atau pendidikan psikologis pada individu atau kelompok. Pengertian psikoedukasi senada di definisikan Lukens dan McFarlane (2004) sebagai adalah *treatment* yang diberikan secara profesional dimana mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi. Griffith (2006 dalam Walsh, 2010) kemudian melengkapi definisi Lukens dan McFarlane (2004) bahwa psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan koping untuk menghadapi tantangan tersebut.

Disisi lain, psikoedukasi memiliki pengertian sebagai suatu tindakan yang diberikan kepada individu untuk memperkuat strategi koping (Mottaghiour & Bickerton dalam Rachmaniah 2012). Rachmaniah (2012) lebih lanjut menjelaskan definisi psikoedukasi adalah pengembangan dan pemberian informasi yang berbentuk pendidikan pada masyarakat tentang informasi yang berkaitan dengan psikologi populer atau informasi tertentu yang digunakan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Hal yang perlu diantisipasi adalah metode dalam psikoedukasi adalah pengembangan dan pemberian informasi. Kemudian, ada berbagai macam pendekatan untuk menyampaikan informasi tersebut. Psikoedukasi sendiri bukanlah suatu bentuk pengobatan, namun psikoedukasi dirancang untuk menjadi bagian dari rencana perawatan secara menyeluruh. Contohnya, pengetahuan tentang penyakit seseorang adalah hal penting untuk individu dan keluarga agar mendapat rancangan perawatan dan pengobatan yang tepat dan optimal (Supratikya dalam Rachmanianiah, 2012).

Kegiatan layanan di Puskesmas salah satunya adalah kelas ibu balita yang diadakan secara rutin, dimana peserta adalah para ibu yang memiliki anak balita. Dari hasil wawancara dengan petugas

Kesehatan, kelas khusus parenting jarang diadakan bahkan hampir tidak pernah, dikarenakan minimnya SDM serta kurangnya minat dari peserta ibu balita karena kurang memiliki pemahaman pentingnya pengasuhan bagi anak. Beberapa orang tua memang menyampaikan berbagai keluhan tentang kondisi tumbuh kembang anak-anak mereka dan pertanyaan yang sering muncul adalah berkaitan tentang bagaimana cara menghadapi perilaku anak yang tidak diharapkan, cara berkomunikasi dengan anak, cara mengelola emosi anak dan orang tua. Hal ini membuat penulis cukup tertarik untuk mengadakan pengabdian dengan memberikan psikoedukasi *mindful parenting* untuk para ibu serta kader yang mengikuti posyandu balita tersebut. Kegiatan ini diharapkan menambah pengetahuan dan keterampilan para ibu dengan anak balita serta kader tentang *mindful parenting*.

## 2. Metode

Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan ini, dimulai dari observasi serta wawancara yang dilakukan pada kelas ibu balita. Hasil wawancara membantu penulis untuk menentukan isi materi psikoedukasi yang tepat bagi para peserta. Setelah kegiatan tersebut kemudian ditentukan jadwal pertemuan dan berapa lama kegiatan ini berlangsung. Membutuhkan persetujuan baik dari peserta maupun tempat dilaksanakannya kegiatan ini.

Peserta Psikoedukasi yaitu 16 peserta yang merupakan anggota dari kelas ibu balita yang mengikuti kegiatan rutin di kelas ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Lamongan. Psikoedukasi ini diberikan oleh dua dosen Fakultas Psikologi UWP yaitu Ardianti Agustin, M.Psi., Psikolog, Ressy Mardiyanti, M.Psi., Psikolog. serta dua orang mahasiswa Psikologi UWP sebagai asisten, yaitu Rini Aristiani Safitri, Muhammad Nur Faizin. Psikoedukasi diberikan dalam 2 tahapan yaitu pertama materi diberikan dalam bentuk paparan serta diskusi berkaitan dengan bagaimana proses parenting yang dilakukan oleh orangtua selama ini selama kurang lebih enam puluh menit. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan Teknik *mindful parenting* serta bagaimana Teknik melakukannya kurang lebih dibutuhkan sekitar enam puluh menit untuk prakteknya.

Psikoedukasi ini pada tahapan pertama yaitu memberikan pemahaman kepada peserta bagaimana proses parenting yang dalam hal ini mengajak pada peserta untuk berdiskusi berkaitan tentang permasalahan-permasalahan atau hambatan-hambatan dalam proses parenting. Dalam pertemuan ini juga dijelaskan bahwa dalam proses parenting sering terjadi ketegangan maupun kecemasan orangtua dalam menjalin hubungan dengan anak-anak mereka. Kondisi seperti ini sebenarnya adalah kondisi yang wajar terjadi dalam proses parenting, namun terkadang kurang dipahami baik oleh orang tua maupun anak. Dalam sesi ini orang tua diberikan penjelasan bagaimana cara mengelola kondisi ketegangan dan stress yang ada sehingga orangtua akan bisa menyadari lebih awal kondisi yang terjadi pada dirinya serta buah hatinya. Hal ini akan membantu orangtua dalam proses pengasuhan yang lebih baik serta positif. Dalam pertemuan ini orangtua diharapkan juga dapat berperan aktif dalam proses parenting serta bisa menjalin Kerjasama dengan pasangan untuk bisa mengasuh anak secara tepat. Orang tua diharapkan tidak berhenti dalam belajar berkaitan dengan pengasuhan yang ideal bagi anak-anak dalam rangka pemenuhan hak serta kewajiban dengan berimbang.

Tahapan kedua pada psikoedukasi ini adalah bagaimana orang tua yang dapat melakukan pengasuhan dengan memperhatikan kesadaran penuh pada saat ini sebenarnya sudah melakukan Teknik *mindful parenting*. Dalam pertemuan ini dijelaskan bahwa *mindful parenting* atau pengasuhan berkesadaran merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian pada hubungan dengan anak pada saat ini disini dan kini, mendengarkan sepenuh hati, mengelola diri dan emosi, tidak menghakimi dan welas asih kepada diri sendiri serta anak. Dalam proses parenting yang harus ditekankan adalah bagaimana orangtua sadar penuh dalam pengasuhan, punya tujuan yang jelas yang diharapkan dan apa yang dilakukan orang tua benar-benar terarah pada harapan serta tujuan yang dimiliki oleh keduanya baik ayah maupun ibu. Dalam sesi ini orang tua dilatih Teknik *mindfulness* pada saat menjalin interaksi dengan buah hatinya. Keterampilan yang diajarkan seperti mengenali diri sendiri, emosi diri dan berperilaku secara berkesadaran, cara berkomunikasi secara *mindful*. Dalam kegiatan ini juga diajarkan bagaimana orangtua berespon terhadap perilaku serta kondisi anak, orang tua diajarkan untuk bisa memberi jeda pada saat ingin bereaksi terhadap kejadian yang memunculkan emosi yang negative, berlatih untuk bisa menyadari nafas serta menyadari sensasi, pikiran serta emosi

yang muncul, sehingga dalam proses pengasuhan dapat memberikan repon yang penuh kesadaran dan tepat. Adapun foto kegiatan adalah sebagai berikut :



**Gambar 1. Psikoedukasi sesi 1 dan 2**



**Gambar 2. Foto Bersama**

Psikoedukasi ini dalam mengukur efektif atau tidaknya diukur dengan pemberian pre test dan posttest berupa kuesioner yang berisi pernyataan mindful parenting. Kuesioner diberikan terdiri dari 18 aitem pernyataan yang menggunakan penilaian dengan rentan skala 1 hingga 5. Kemudian hasil dari pretest dan posttest di analisis dengan memakai Teknik statistik untu melihat perbedaan skor dalam pengetahuan serta kemampuan orang tua berkaitan dengan materi mindful parenting sebelum dan sesudah proses psikoedukasi diberikan apakah psikoedukasi in I efektif diberikan. Teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan Wilcoxon dikarenakan jumlah responden kurang dari tiga puluh peserta. Selain itu juga dilakukan pengukuran secara kualitatif berkaitan dengan proses psikoedukasi yang dilakukan, peserta diminta untuk mengisis secara deskriptif bagaimana kepuasan pada kegiatan yang diberikan setelah proses psikoeduaksi dilakukan. Adapun indicator yang digunakan meliputi aspek berikut ini yaitu materi, sikap fasilitator, metode psikoedukasi, dan bagaimana manfaat yang diperoleh dari psikoedukasi yang dilakukan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta berkaitan tentang mindful parenting yang diukur melalui skala mindful parenting sebelum psikoedukasi dan sesudahnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor sebesar 8,5 poin setelah peserta mendapatkan Psikoedukasi. Peningkatan skor dapat dilihat pada tabel 1. nilai asymp sig sebesar  $0,00 < 0,05$ , maka ha diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil

pre test dan post test.

**Tabel 1. Hasil pre-post test pengetahuan *mindful parenting***

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test -	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
pre test	Positive Ranks	16 <sup>b</sup>	8,50	136,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	16		

**Tabel 2. Nilai pretest dan posttest**

Subjek	Nilai pretest	kategori	Nilai posttest	kategori
1	71	SEDANG	85	SEDANG
2	72	SEDANG	78	SEDANG
3	75	SEDANG	85	SEDANG
4	63	SEDANG	76	SEDANG
5	72	SEDANG	88	TINGGI
6	71	SEDANG	85	SEDANG
7	51	RENDAH	78	SEDANG
8	66	SEDANG	84	SEDANG
9	67	SEDANG	81	SEDANG
10	70	SEDANG	83	SEDANG
11	67	SEDANG	80	SEDANG
12	75	SEDANG	80	SEDANG
13	71	SEDANG	77	SEDANG
14	61	SEDANG	73	RENDAH
15	47	RENDAH	73	RENDAH
16	41	RENDAH	64	RENDAH

Hasil pretest dan post test dari table diatas berkaitan dengan kemampuan *mindful parenting* peserta ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada nilai skor. Peserta psikoedukasi memiliki skor rata-rata sebelum proses psikoedukasi diberikan adalah 65, kemudian setelah proses psikoedukasi diberikan ada peningkatan rata-rata skor yaitu sebesar 79,3. Peningkatan terlihat dari hasil skor menunjukkan adanya perbedaan walaupun perbedaan tersebut belum Nampak jelas pada kategorisasinya namun perbedaan ditunjukkan pada peningkatan nilai skor.

Psikoedukasi ini secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan orang tua berkaitan dengan *mindful parenting* dan bisa meningkatkan kemampuan *mindfulness* orang tua dalam menjalin hubungan dengan anak. Hal ini dapat diketahui dari peningkatan skor peserta mengenai *mindful parenting* pada akhir kegiatan walaupun tidak signifikan. Hasil ini terjadi disebabkan oleh beberapa factor seperti peserta pada saat pengisian kuesioner kurang bisa fokus dan kurang mencermati isi kuesioner. Kondisi dan suasana tempat juga kurang mendukung dimana tempatnya yang kurang luas dan rata-rata para peserta dalam mengisi kuesioner dilakukan sembari menggendong anak ataupun

memangku anak mereka. Ada beberapa anak yang mungkin karena bosan menunggu atau mengantuk sehingga beberapa anak menangis serta merengek ingin pulang. Hal ini membuat peserta kurang bisa fokus dalam pengisian kuesioner. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dibutuhkan beberapa kali sesi sehingga hasil akan lebih efektif.

Meskipun peningkatan skor *mindful parenting* tidak signifikan, dari hasil wawancara singkat serta observasi terlihat adanya peningkatan skill dalam melakukan praktik *mindful parenting*. Walaupun tempat cukup sempit dan terkadang ramai, namun peserta tetap mencoba fokus dengan memperhatikan pemateri saat menyampaikan materi yang diberikan. Ketika pemateri membimbing peserta melakukan latihan *mindfulness* peserta mempraktekkan tahap demi tahap yang disampaikan serta menirukan Gerakan pemateri. Penulis memberikan modul yang dapat dipakai oleh peserta untuk belajar secara mandiri dengan rutin agar bisa mempraktekkan setiap hari. Dilanjutkan dengan tindak lanjut setelah beberapa bulan untuk menunjukkan hasil yang nyata (Duncan dkk., 2009).

Kegiatan Psikoedukasi ini hanya diberikan dalam waktu satu kali tatap muka dengan waktu sekitar rata-rata 120 menit yang terbagi dalam dua sesi. Berdasarkan hasil observasi waktu yang diberikan pada saat psikoedukasi cukup ideal. Kemampuan konsentrasi para ibu cukup efektif pada durasi kegiatan ini dimana kondisi ibu yang membawa anak balita tidak memungkinkan jika dilakukan dalam rentang waktu yang lama. Namun hasil yang didapat relative cukup efektif, karena seharusnya untuk belajar Teknik *mindful parenting* ini di Amerika membutuhkan waktu sekitar tujuh sampai dua belas pertemuan tatap muka.

Kegiatan psikoedukasi ini memberikan feed back dari peserta kegiatan adalah cukup baik, dimana Sebagian besar dari peserta menunjukkan antusiasme serta menganggap bahwa psikoedukasi yang diberikan cukup sangat memuaskan baik dari materi yang diberikan, narasumber yang menyampaikan bahkan fasilitas serta konsumsi bagi para peserta. Peserta menginginkan kegiatan seperti ini rutin untuk dilaksanakan serta dilakukan ditempat yang lebih luas dan ada ruang bermain anak sehingga orang tua bisa fokus mengikuti kegiatan ini. Kader dan bidan desa yang turut serta pada kegiatan ini juga menyarankan untuk mengadakan kegiatan serupa tentang *parenting*.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Psikoedukasi berkaitan dengan *mindful parenting* (Pengasuhan Berkesadaran) yang diberikan cukup efektif untuk dibagikan kepada para ibu khususnya ibu balita yang memiliki anak dengan kisaran usia 1-5 tahun. Psikoedukasi ini bukan hanya bermanfaat untuk ibu balita tetapi juga untuk para kader dan petugas Kesehatan agar bisa membagi ilmu ini kepada komunitas ibu lain. Adapun saran dari pengabdian ini yaitu :

1. Bagi para orang tua baik ayah maupun ibu harus berperan dalam proses pengasuhan anak untuk bisa terlibat aktif dalam proses pengasuhan yang berkesadaram
2. Bagi para orang tua harus mengoptimalkan proses pengasuhan anak di usia balita dimana usia ini perkembangan kognitif, emosi, serta sosiomotorik anak berkembang cukup pesat
3. Bagi para orang tua dapat mengikuti berbagai kelas parenting untuk mengasah keterampilan parenting yang dimiliki sehingga proses pengasuhan akan lebih mudah dan relevan sesuai dengan perkembangan anak
4. Psikoedukasi *mindful parenting* ini dapat dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan kepada komunitas orang tua dengan anak balita agar para orang tua dapat menambah wawasan yang dimiliki berkaitan dengan pengasuhan serta orang tua memiliki motivasi untuk terus belajar mengembangkan kemampuan pengasuhan yang dimiliki
5. Bagi para kader dan petugas Kesehatan diharapkan mampu mensosialisasikan pentingnya proses pengasuhan yang tepat dan dapat memberikan materi berkaitan dengan parenting secara berkelanjutan

#### Ucapan Terima Kasih

Kegiatan Pengabdian ini dapat terlaksana berkat dukungan dan Kerjasama dari berbagai pihak yang membantu, sehingga bisa terealisasi dengan baik. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :



1. Universitas Wijaya Putra dan LPPM yang telah memberikan dana hibah pengabdian sehingga penulis bisa melaksanakan pengabdian ini
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Ketua Program Studi yang telah mendukung dengan memberikan morivasi agar kegiatan pengabdian ini bisa terlaksana dengan baik
3. Kelas Ibu Balita di wilayah kerja Puskesmas Lamongan
4. Kepada para kader posyandu dan petugas Kesehatan yang memberikan dukungan serta kesempatan untuk penulis bisa mengadakan kegiatan pengabdian ini
5. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya pengabdian ini

## Referensi

- Afaf, I., Gani, A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7744>
- Kabat-Zinn, J. (n.d.). *An Outpatient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patient Based On Practice Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results*. Departement Of Medicine University Of Massachusetts Medical Scholl Worcester.
- Prihandini, G. R., Boediman, L. M., Azizah, L. N., Kristiyani, V., Fh, G., & Kunci, K. (2019). Pengembangan Alat Ukur Mindful Parenting untuk Orang Tua dari Remaja di Indonesia The Development of Mindful Parenting's Scale for Parents with Adolescent in Indonesia. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 7, Issue 2).
- Afaf, I., Gani, A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7744>
- Kabat-Zinn, J. (n.d.). *An Outpatient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patient Based On Practice Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results*. Departement Of Medicine University Of Massachusetts Medical Scholl Worcester.
- Prihandini, G. R., Boediman, L. M., Azizah, L. N., Kristiyani, V., Fh, G., & Kunci, K. (2019). Pengembangan Alat Ukur Mindful Parenting untuk Orang Tua dari Remaja di Indonesia The Development of Mindful Parenting's Scale for Parents with Adolescent in Indonesia. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 7, Issue 2).